

اثر کاهنده فشار خون و سرطان می باشد. مصرف منظم روغن زیتون هردو نوع فشار خون بیشینه سیستولیک و کمینه دیاستولیک را کاهش می دهد. شواهدی وجود دارد که با مصرف روغن زیتون، دوز روزانه داروهای مورد نیاز برای فشار خون بیماران مبتلا به این بیماری را کم می کند، زیرا مقدار تولید اسیدنیتریک حاصل از عمل پلی فتل ها را کاهش می دهد. این در حالی است که روغن زیتون شیوع سرطان را به میزان قابل توجهی پایین می آورد. علت این است که جهش یابی موتاسیون یاخته های موجود در سرطان تا اندازه ای مربوط به سمومی است که با مصرف جیره های غذایی مختلف وارد بدن شده و DNA را مورد حمله قرار می دهند. این سموم پس از ورود به جگر، رادیکال های آزاد را تولید می نمایند که DNA را مورد تهاجم قرار می دهند. برای مقابله با چنین رادیکال هایی، بدن به ویتامین ها و ضد اکسید کننده ها به شکلی که در روغن زیتون وجود دارد، نیاز مند است. به طور کلی روغن زیتون در طب سنتی به عنوان یک داروی کاهنده فشار خون و سرطان کاربرد داشته و تا حدود زیادی این اثر را تحقیقات عصر حاضر تایید می کنند.

**کلمات کلیدی:** روغن زیتون، طب سنتی، سرطان، فشار خون

#### P 0.1.5

### بررسی اثربخشی قرآن و نماز در ارتقای بهداشت روان

کیوری رجیب<sup>۱</sup>، نازیلا نیایور<sup>۲</sup>، علی نیایور<sup>۳</sup>

**مقدمه:** پژوهش های متعددی در مورد اثر مذهب بر سلامت روان و حتی جسم انجام شده است و نتایج اکثر مطالعات نشان دهنده اثر مثبت مذهب بر سازگاری روانی و اثر منفی بی مذهبی بر علائم بیماری های روان تنی بوده است. آکلین و همکارانش در مطالعات خود درباره اثر مذهب و مقابله با سرطان به این نتیجه رسیده اند که بین مذهب درونی و معانی زندگی رابطه مثبت وجود دارد و همچنین بین یأس و ناامیدی، خصومت و انزوای اجتماعی و مذهب، رابطه ای منفی وجود دارد. در پژوهش های جالب دیگری تحت عنوان دینداری و سلامت روان توسط همین گروه، همبستگی بین هدایت مذهبی و اضطراب، صفات شخصیت، کنترل نفس، افکار غیر منطقی و افسردگی مورد ارزیابی قرار گرفت، نتیجه کلی حکایت از آن داشت، که بین مذهبی بودن و اضطراب رابطه منفی وجود دارد و همچنین بین دینداری و کنترل نفس رابطه مثبت وجود دارد و در بسیاری از پژوهش های دیگر شبیه

۱. دانشگاه علوم پزشکی اردبیل - کارشناس آزمایشگاه

۲. دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۳. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

همین موارد، وجود این رابطه‌ها به اثبات رسیده است. خوشبختانه در سالهای اخیر در ایران نیز کم و بیش در کنگره‌های مختلف روانشناسی، روانپزشکی، دین و روان و پایان نامه های حوزوی و دانشگاهی و موسسات علمی و پژوهشی به آثار مثبت مذهب و نگرشهای مذهبی و آموزه های دینی از قرآن و اهل بیت (علیهم السلام) بر بهداشت روان پرداخته شده است. اما آنچه که خلأ آن در بین این پژوهش‌ها مشهود است کمتر بهره بردن از بیانات و دستور العمل های امیر بیان، امام و پیشوای علوم، امیرمؤمنان علی (علیه السلام) می‌باشد، تا آنجا که این حقیر در طول پژوهش خود به تعداد انگشت شماری از منابع دست یافتم که خاصه در این موضوع قلم فرسایی کرده باشند و این چند سیاهه ناچیز، تلاشی است برای رسیدن به قطره ای از دریای بیکران فاتح تمامی ایوای علوم، دومین پیشوای شیعیان، علی (علیه السلام)؛ و بر خود لازم می‌بینم که در اینجا نام بیرم از مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) که سالهاست به طور تخصصی گام در این زمینه نهاده و ضرورت آن را در جامعه امروزی به خوبی احساس کرده و این نوشتار را تقدیم می‌کنم به مطهری زمان، دانشمند فیلسوف، حضرت آیت الله مصباح یزدی (حفظه الله) رئیس و بنیانگذار مؤسسه علمی و پژوهشی امام خمینی (ره) که بنده نیز توفیق دانش پژوهی این مؤسسه را دارم.

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت، حالت تندرستی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً فقدان ضعف یا بیماری. از دیدگاه الگوی زیستی، روانی و اجتماعی سلامت چیزی است که فرد از طریق توجه به نیازهای زیست شناختی، روحی، روانی و اجتماعی آن را به دست می‌آورد. امروزه بر همگان روشن است که تأمین نیازهای روانی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته است. انسان‌ها به آرامش و سلامت روانی نیاز دارند، زیرا در سایه آرامش می‌توانند به رشد و کمال، اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند. از سویی دیگر، سلامت روانی در گرو جلوگیری از علل و عوامل شرایط تنش‌زا نهفته است. به یقین می‌توان گفت آرامش روانی و عاطفی مهم ترین نیاز روزافزون همه انسان‌ها در گستره جهان است. زیرا غالب افراد در دنیای امروز به ویژه در غرب از ناامنی روانی، اضطراب و افسردگی رنج می‌برند و اگر انسان در پی درمان واقعی خویش است باید خودفریبی نکرده و در پی راه حل‌های بیهوده نباشد. اگر به ریشه های بیماری های روانی جامعه دقت کنیم، به یکی از علل آن یعنی ضعیف بودن ارتباط انسان‌ها با خدا می‌رسیم.

اکنون دیدگاه «زیستی، روانی و اجتماعی» دیدگاه نظری برجسته ای است که فرض اساسی آن تأثیر متقابل عوامل زیست شناختی، روان شناختی، معنوی و اجتماعی در تعیین سلامت و بیماری است. این الگو، محور زمینه روبه رشد روان شناسی سلامت و دین است که بر مراقبت از سلامت یا تأکید بر انجام فرایض دینی نظیر نماز و ارتقای آن تمرکز کرده است.

اجرای عوامل و فرایض دینی از جمله نماز علاوه بر این که احساسات معنوی انسان را تحریک می‌کند موجب کاهش ناملایمات و ناراحتی های روزمره می‌شود. به طور کلی زمانی سطح سلامت در یک

خانواده بالاو پهنه است که همه ابعاد سلامت یکپارچه اند و با هم کار می کنند. بدین ترتیب محیط شخصی (کار، خانواده و اجتماع) و ابعاد معنوی، جسمانی، هوشی و اجتماعی برای ایجاد تعادل، با یکدیگر هماهنگ می شوند.

نماز یک روش زندگی و سیره فراگیری است که اخلاقی، ارزش ها و فضایل رفتاری را دربرمی گیرد. از این طریق است که فرد مؤمن به نماز یا برون ریزی هیجانی خود و با تخلیه از همه ناپاکی ها و افکار منفی گام به سوی پالایش روانی خود یرمی دارد. پالایش روانی یک نتیجه مشخص دارد و آن سلامت روحی و روانی فرد است. این جهت گیری معنوی می تواند آثار گسترده ای در وحدت دادن به شاکله خانواده داشته باشد.

نتایج تحقیقات فراوان نشان می دهد که انجام اعمال و فرایض دینی در کاهش تنش ها و تأملات روزمره و تأمین سلامت و بهداشت روانی افراد مؤثر است.

**مواد و روشها:** روش تحقیق در این پژوهش به شیوه کتابخانه ای و از نوع توصیفی و تحلیلی می باشد، که در آن سعی شده است با تکیه بر آموزه های دینی قرآن کریم و بیانات امیرالمؤمنین (علیه السلام) درمانی واقعی، برای دردهای روانی امروزی، که افراد زیادی را در کام خود فرو برده است، بیان شود.

**بحث و نتیجه گیری:** ایمان به خداوند می تواند با اصلاح شناخت و نگرش فرد به زندگی، بهداشت روانی فرد را تأمین نماید و بر رفتار و عملکرد انسان تأثیر دارد و زمینه اصلاح رفتار او برای رسیدن به کمال و سعادت را فراهم می آورد. اگر فرد رفتارش طبق فرامین الهی باشد نیازهای مادی و معنوی اش برآورده می گردد و بهداشت روانی تأمین می شود. بی شک یکی از آثار سوء زندگی صنعتی در جهان معاصر ناپسامانی روانی است که در حال گسترش است. بهداشت روانی در تمام دوره های زندگی؛ قبل از تولد تا مرگ، از محیط خانواده تا محل کار و جامعه حائز اهمیت است. انسان در کنار نیازهای فیزیولوژیک دارای نیازهای عاطفی، اخلاقی، آموزشی و هدایتی است و زندگی سالم در پرتو برآورده شدن این نیازها و ایجاد تعادل میان آنها به وجود می آید. برای ایجاد تعادل یاد شده، عزت نفس به عنوان یکی از اجزاء مهم بهداشت روانی مورد توجه قرار می گیرد و نقطه مقابل آن حس حقارت و خودکم بینی است که بیماری هایی چون خودپسندی، تشخیص طلبی، ستیزه جویی، جاه طلبی، دورویی، دروغ گوئی، هوس بازی، عیب جویی، ترس، بخل، حرص و کینه توزی را در پی دارد. درمان این مشکلات با شناخت و رفع عیوب، ایمان به خدا، نماز، تفریح های سالم، شادمانی، خیرخواهی دیگران و سپاس گذاری از نعمت های الهی امکان پذیر است. در حالیکه جهان با شتاب توصیف ناپذیری به سوی صنعتی شدن و جهانی عاری از دشواری و سختی و تحولات عمیق فن آوری در حال حرکت است، همچنان موضوع بیماری ها و مشکلات روانی، موضوعی در خور توجه و نه چندان خشنود کننده به حساب می آید. از جمله بیماری روانی که دامنگیر جوامع گشته، بیماری دهشتناک



اقتصادی است. این بیماری روح و روان جوامع را هدف قرار داده و آشفته‌گی روانی، اقتصادی و پریشان حالی را به دنبال خواهد داشت.

قرآن کریم و روایات، در خصوص این موضوعات به لحاظ مبنایی و محتوایی از غنای والایی برخوردار است و نقش بسزایی در کاهش و از بین بردن فشارهای روانی و تقویت یا تامین بهداشت روانی در اجتماع، دارد. اسلام (قرآن و حدیث)، راهکارها و سفارش‌هایی در این بین دارد که زمینه ساز تقویت روحی و روانی افراد در اجتماع می‌باشد؛ آن سان که فشارهای روانی اقتصادی مردم را از بین می‌برد و بهداشت روانی اقتصادی آنان را در این زمینه تقویت و یا تامین می‌کند. از جمله مطالب یاد شده در این باره می‌توان از عمده ترین بیماری‌های روانی اقتصادی، پیامدهای آنان در اجتماع و راهکارهای قرآن و حدیث جهت درمان این بیماری نام برد.

پزشک فرانسوی، الکسیس کارل ثابت کرد نماز موجب سلامت و نشاط روانی و معنوی مشخصی در خانواده‌ها می‌شود و همین حالت است که احتمالاً منجر به شفای سریع برخی از بیماران در زیارتگاه‌ها و معابد می‌شود. سیرل بوت نظریه ویلیام جیمز را درباره تأثیر نماز مورد تأکید قرار داده و گفته است: (ما به واسطه نماز وارد اتیار بزرگی از نشاط عقلانی و سلامت روانی می‌شویم که در شرایط عادی یارای وصول به آن نیست). در نتیجه انسان حالت نشاط و طراوت را در همه وجودش احساس می‌کند. همین رابطه معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه روانی از خداوند متعال، موجب رهایی نیروهای معنوی مستقر در انسان می‌شود و عزمش را جزم، اراده اش را قوی و همتش را بلند می‌کند.

توماس هاسلیوپ پزشک معروف هلندی در این باره می‌گوید: «مهم ترین جواب آرام بخش که من در طول سال‌های متممادی تجربه و مهارتم در مسایل روانی به آن پی بردم، همین نماز است.

من به عنوان یک پزشک می‌گویم مهم ترین وسیله در آرامش روان که ضامن از بین بردن تنش‌ها و اضطراب‌ها و افسردگی‌های روزمره است و من تا کنون شناخته ام نماز است.»

حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز انسان را از اضطراب و افسردگی که بیماران روانی همواره از آن رنج می‌برند رها می‌کند. زیرا چنین حالت‌هایی عموماً تا مدتی پس از نماز در انسان باقی می‌ماند و ادامه می‌یابد.

تأثیر مهم نماز در کاهش اضطراب، افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان درمانی برخی از روان درمان‌گران معاصر برای درمان اضطراب و افسردگی بیماران روانی است. روان درمانگران معاصر از جمله ژوزف و لیه برای درمان اضطراب و افسردگی از روشی استفاده می‌کنند که به (منع متقابل) معروف است و به نام درمان از طریق آرام سازی مشهور است.

کلمات کلیدی: بهداشت روان، قرآن، روان سالم، روان ناسالم، نماز